COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al numero verde

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

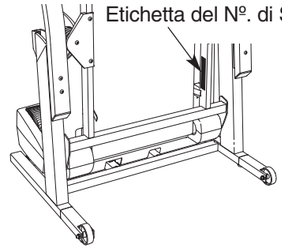
- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL78130)
- il NOME del prodotto (il tapis roulant PROFORM® 790 TR)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Parte Nº 198439 R0304A

Stampato negli USA © 2004 ICON IP, Inc.

®PRO-FORM 790 TR InteractiveTrainer

Modello Nº PETL78130
Nº di Serie_____



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo impo-sti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chia-mare il:

800 865114

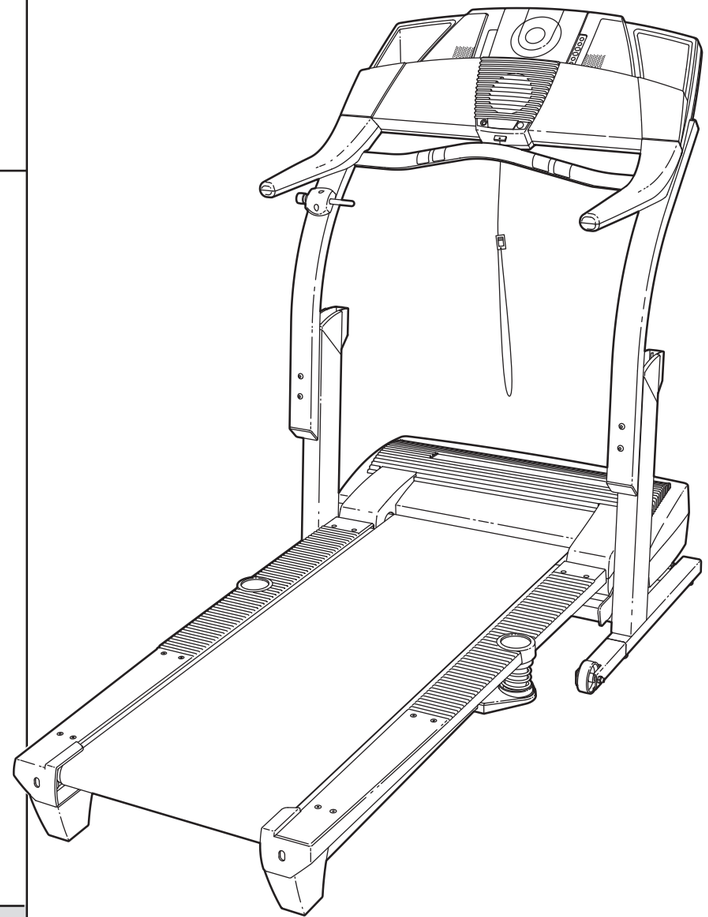
lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA

Leggere tutte le istruzioni e pre-cauzioni elencate in questo ma-nuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il ma-nuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website
www.iconeurope.com

PRO-FORM 790 TR
InteractiveTrainer

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 5
MONTAGGIO 6
COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE 9
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE 10
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT 27
LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 29
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 32
LISTA DELLE PARTI 34
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

Nota: É stato incluso un DIAGRAMMA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PROFORM e una marchio della ICON IP, INC.

Nº.	Qtà.	Descrizione
101	1	Base Consolle
102	2	Dado Perno Telaio d'Alzata
103	8	Vite Messa a Terra/Vite Bobina d'Arresto
104	1	Chiave Fermaglio
105	2	Vite Ventilatore
106	1	Ventilatore
107	1	Consolle
108	44	Vite
109	1	Contenitore Sinistro
110	1	Consolle CD
111	1	Contenitore Destro
112	1	Cavo Audio iFIT
113	1	Presa Filo iFIT
114	2	Bullone Motore
115	1	Vite Interruttore Foto
116	1	Telaio Base Consolle
117	1	Impugnatura Sinistro (Superiore)
118	1	Dado Interruttore Foto
119	1	Impugnatura Basse Sinistro
120	1	Impugnatura Destro (Superiore)
121	1	Impugnatura Basse Destro
122	1	Portino Accessibile
123	1	Calotta
124	1	Retro Consolle
125	1	Rondella a Stella Interruttore Foto
126	2	Rondella a Stella Rotella Posteriore
127	4	Rondella a Stella Montante
128	2	Isolatore Anteriore
129	2	Vite Isolatore Anteriore
130	1	Disco Ottica
131	1	Filo iFIT
132	1	Filo Filtro
133	1	Filo Interruttore Foto
134	2	Vite Chiusura a Scatto
135	2	Vite Tek da 1"
136	1	Dado Puleggia
137	1	Rondella Puleggia
138	1	Puleggia Stazionaria
139	1	Cardiofrequenzimetro
140	1	Bullone Puleggia
141	3	Scatoletta con Ferrite
142	1	Filtro
143	4	Spaziatore in Plastica
144	1	Sostegno Elettronica
145	1	Pannello Corrente
146	1	Bobina d'Arresto
147	1	Sostegno Controllore
148	1	Isolatore Motore
149	1	Ricevitore Pulsazioni
150	1	Interruttore Acceso/Spento
151	1	Interruttore Automatico
152	1	Protezione di Spigolo
153	1	Filo Sensore
#	1	Filo Verde da 8", F/Anello
#	1	Filo Verde da 8", 2/Anello
#	1	Filo Bianco da 14", 2 F
#	1	Filo Bianco da 6", 2F
#	1	Filo Blu da 4", 2F
#	1	Filo Blu da 4", 2F
#	1	Filo Nera da 4", 2F
#	1	Manuale di Istruzioni

*Include tutte le parti mostrate nella scatola
#Queste sono parti non raffigurate
Specificazioni possono variare senza preavviso.

LISTA DELLE PARTI—Nº di modello PETL78130

R0304A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI attaccato al centro di questo manuale.

Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Poggia Piedi Sinistro
2	12	Vite Poggia Piedi
3	2	Bullone Isolatore (Alto)
4	2	Adesivo Isolatore
5	2	Cappuccio Alto del Isolatore
6	2	Molla Isolatore Grigia
7	2	Isolatore
8	2	Cappuccio Basso del Isolatore
9	2	Copri Sostegno Isolatore
10	2	Sostegno Isolatore
11	4	Bullone Sostegno Isolatore
12	2	Bullone Isolatore
13	1	Piattaforma Nastro Scorrevole
14	2	Cinghia Guida
15	4	Vite Cinghia Guida
16	2	Vite Piattaforma Nastro (Posteriore)
17	2	Bullone Perno Telaio
18	1	Dado Rotella/Puleggia
19	1	Magnete
20	9	Dado Perno
21	2	Boccola Perno
22	1	Commutatore
23	1	Vite Commutatore
24	1	Fermaglio Commutatore
25	2	Bullone Perno Alzata
26	2	Rondella Motore
27	1	Puleggia/Volano/Ventilatore
28	1	Puleggia Motore
29*	1	Montaggio Braccio Stazionario
30	1	Bullone Perno del Braccio Stazionario
31	1	Motore
32	1	Braccio Stazionario
33	1	Telaio d'Alzata
34	1	Dado Perno Motore
35	2	Dado Piattaforma Nastro
36	1	Rondella Stazionario Perno
37	1	Motore Inclinazione
38	4	Bullone Motore Inclinazione
39	2	Rondella da 1/4"
40	1	Rondella a Stella Rotella
41	1	Bullone Regolazione Rotella Anteriore
42	2	Vite Piattaforma Nastro (Anteriore)
43	1	Trasformatore
44	3	Vite Calotta
45	1	Copri Calotta
46	1	Adesivo Calotta
47	1	Interruttore Circuito
48	1	Regolatore
49	2	Cavo della Corrente
50	1	Presa
51	2	Adesivo Statica
52	10	Vite Tek da 3/4"
53	1	Fermaglio Cassetta Bombata
54	1	Cassetta Bombata
55	1	Laccio Sganciabile
56	1	Vite Morsetto
57	1	Morsetto Ferma Laccio
58	1	Laccio Sganciabile
59	1	Telaio
60	1	Piedino Posteriore Destro
61	1	Fascia de Cardiofrequenzimetro
62	2	Bullone Regolazione Rotella Posteriore
63	1	Rotella Posteriore
64	1	Chiave Esagonale
65	1	Chiave Esagonale da 5/32"
66	1	Piedino Posteriore Sinistro
67	1	Poggia Piedi Destro
68	1	Nastro Scorrevole
69	2	Adesivo d'Avvertenza
70	2	Molla Isolatore Blu
71	1	Barra Pulsazioni
72	4	Vite Barra Pulsazioni
73	1	Perno Manopola
74	1	Filo Bardato
75	1	Cappuccio Alto Destro
76	4	Bullone Consolle
77	4	Rondella a Stella Interna
78	5	Vite Copri Calotta
79	2	Spaziatore Montante
80	1	Montante Destro
81	1	Cappuccio Alto Sinistro
82	1	Montaggio Chiusura a Scatto
83	1	Filo Controllore
84	1	Montante Sinistro
85	2	Porta CD
86	4	Bullone Consolle
87	8	Dado a U
88	2	Cappuccio Montante (Inferiore)
89*	2	Montaggio Gamba d'Estensione
90	2	Bullone Ruota
91	2	Adesivo d'Avvertenza
92	2	Gamba d'Estensione
93	1	Dado Piccolo
94	2	Ruota
95	2	Piedino Livellatore
96	4	Bullone Gamba d'Estensione
97	1	Base Montante
98	1	Interruttore Foto
99	2	Gommino Base
100	2	Cappuccio Base Montante

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni a persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.**
2. **Utilizzare il tapis roulant solo secondo le istruzioni.**
3. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,5 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,5 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**
4. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**
5. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**
6. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
7. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 125 kg.**
8. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**
9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi. *Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali*.**
10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento a pagina 10). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**
11. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1 mm²) che non superi 1,5 m di lunghezza.**
12. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**
13. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 5 di questo manuale.)**
14. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.**
15. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**
16. **I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori pulsazioni sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**
17. **Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere l'interruttore acceso/spento quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione dell'interruttore acceso/spento.)**
18. **Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 27.) Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.**
19. **Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.**

20. **Quando usate i CD iFIT.com ed i video, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stia per cambiare. Ascoltare sempre il « fischio » in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambia. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

21. **Quando usate i CD iFIT.com ed i video, potete cambiare manualmente la velocità e l'inclinazione in qualsiasi momento premendo i pulsanti per la velocità e l'inclinazione. Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma del CD o del video.**

22. **Togliere sempre i CD iFIT.com ed i video dal lettore CD o dal videoregistratore quando non li usate.**

23. **Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.**

24. **Non inserire nessun oggetto nelle aperture.**

25. **PERICOLO: Staccare sempre il cavo della corrente dopo aver usato il tapis roulant, prima di pulirlo, e prima di eseguire la manutenzione e le procedure di regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

26. **Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.**

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

Fare riferimento ai disegni. Localizzare gli adesivi d'avvertenza sul tapis roulant. Il testo sugli adesivi d'avvertenza sono in inglese. Trovare i fogli con gli adesivi quadrati che sono inclusi con il tapis roulant. Staccare gli adesivi che sono Italiani, ed attaccargli sugli adesivi d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese.

Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega di chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis (vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO al copertina di questo manuale). Applicare l'adesivo nei luoghi mostrati.

⚠ ATTENZIONE
TENERE MANI E PIEDI LONTANO DA QUESTA ZONA QUANDO IL TREADMILL E IN FUNZIONE.
⚠ ATTENZIONE:
Proteggete voi stessi e gli altri dal rischio di lesioni gravi. Leggere il manuale d'istruzioni e:
•Rimanere solamente sui poggia piedi quando si mette in movimento o si ferma il treadmill.
•Variare la velocità gradatamente.
•Tenersi ai corrimano per revenire cadute, e indossare sempre il fermaglio durante l'uso del treadmill.
•Fermarsi in caso di sintomi di svenimento, vertigini o mancanza di fiato.
•Innestare completamente la chiusura a scatto prima di muovere o immagazzinare il treadmill.
•Ridurre l'inclinazione al livello più basso prima di piegare il treadmill in posizione di immagazzinaggio.
•Tenere i bambini lontano dal treadmill.
•Rimuovere la chiave quando non in uso.
•Tenere indumenti, dita, e capelli lontano dalla cinghia in movimento.
•Non tentare di regolare o aggiustare la cinghia quando è in movimento.
•Indossare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso del treadmill.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

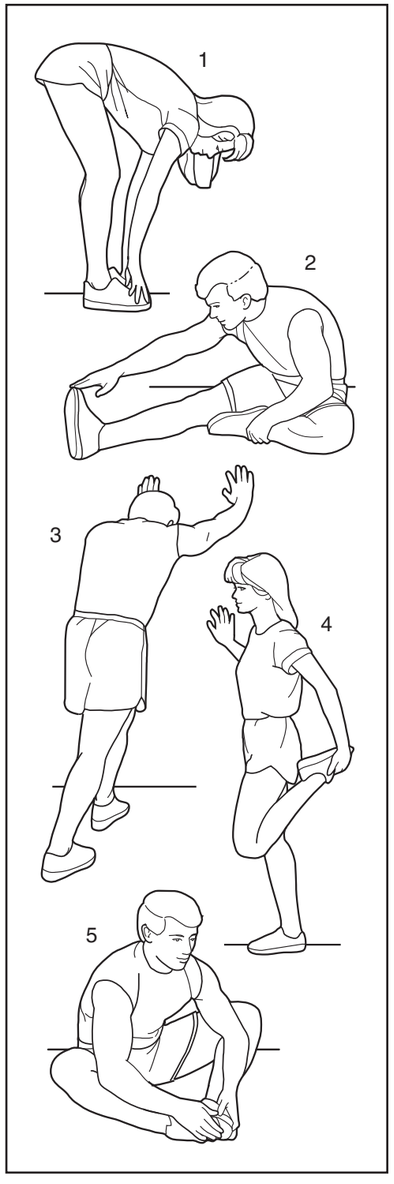
Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori pulsazioni in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo agli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra zona d'allenamento. I due numeri più bassi rappresentano la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più alto rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca durante l'esercizio, usate il sensore pulsazioni sulla consolle. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo alto o troppo basso, regolate la velocità e inclinazione del tapis roulant come da necessità.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le *calorie derivanti dai carboidrati* le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le *calorie derivanti dalle scorte di grasso* per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino il numero più basso nella vostra zona d'allenamento.

Per un massimo consumo dei grassi, regolate la velocità o l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero al centro della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per un allenamento aerobico, regolate la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la vostra frequenza cardiaca raggiunge il numero più alto della vostra zona d'allenamento.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti:

Riscaldamento—Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per l'allenamento.

Allenamento nella zona d'allenamento—Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge la zona d'allenamento predeterminata, mantenere questo livello per 20 a 60 minuti. (Durante le prime settimane del programma d'allenamento, non rimanere nella zona d'allenamento zone per più di 20 minuti.) Respirare regolarmente e profondamente—Non trattenere mai il fiato.

Raffreddamento—Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stiramento per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

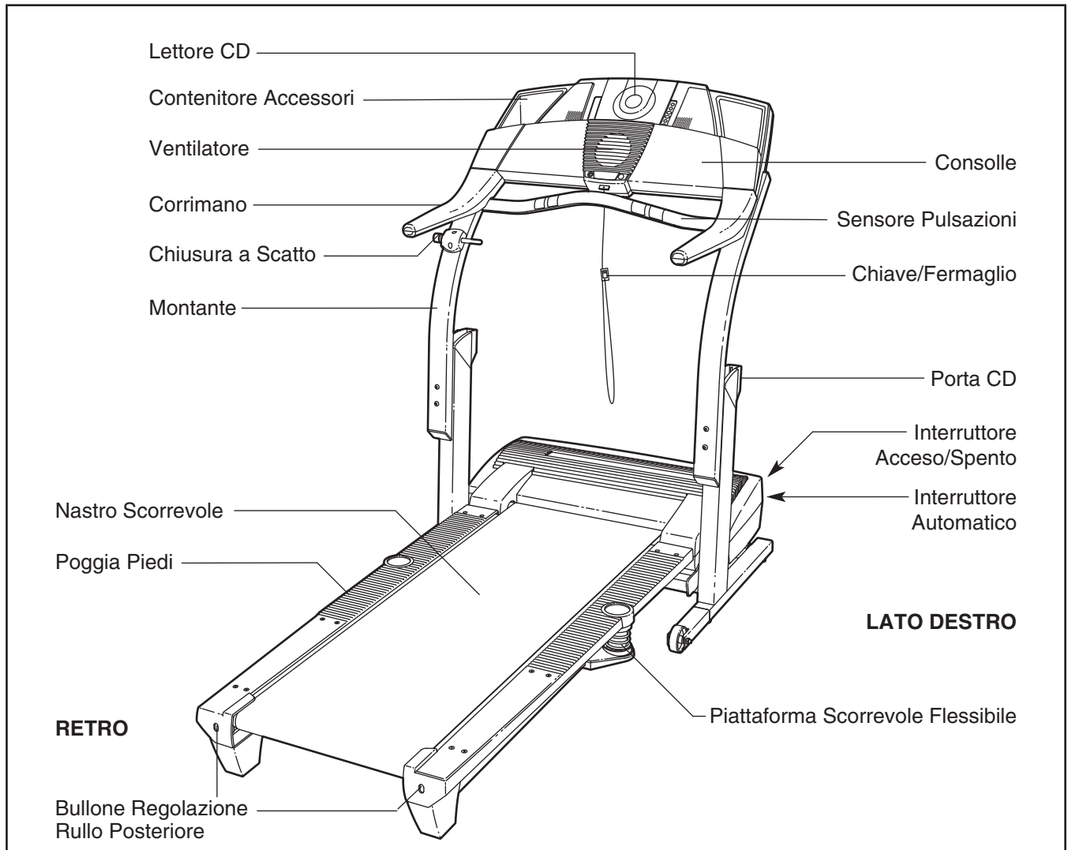
Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, ci si potrà allenare fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il tapis roulant PROFORM® 790 TR. Il tapis roulant 790 TR offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obbiettivi di una buona forma fisica nel conforto della vostra casa. E una volta finito di allenarsi, l'innovativo 790 TR potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri tapis roulant.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero di modello del tapis roulant è PETL78130. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul tapis roulant (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

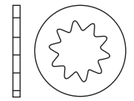


MONTAGGIO

I montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio. Non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il dietro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta esecuzione. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi trasferita sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Questa è una condizione normale e non ha effetto alcuno sulla prestazione del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente dolce e non-abrasivo.

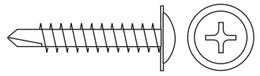
Il montaggio richiede l'inclusa chiave esagonale e un vostro cacciavite di croce e una tenaglia .

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI alle pagine 34 e 35. Il numero dopo le parentesi mostra la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**

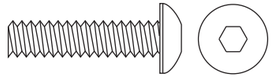


Rondella a Stella Interna (77)–4

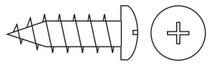
Rondella da 1/4" (39)–4



Vite Tek da 1" (135)–2



Bullone Gamba d'Estensione (96)–4



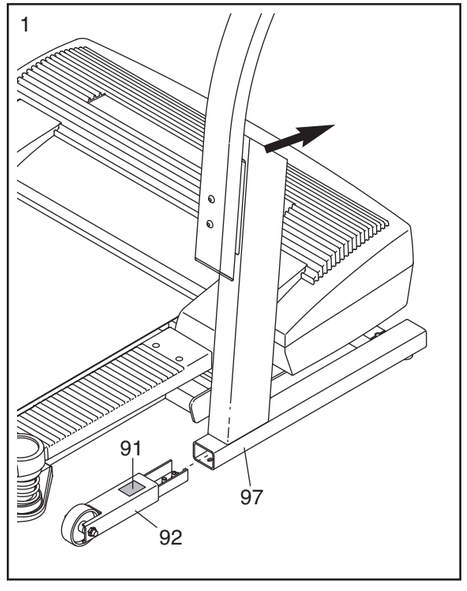
Vite Chiusura a Scatto (134)–2

Bullone Consolle (76)–4

1. **Assicurarsi che la spina del cavo elettrico è staccato.**

   Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare la Base Montante (97) nella posizione mostrata nel disegno. Inserire una delle Gambe d'Estensione (92) nella Base Montante. (Nota: Potrebbe essere d'aiuto inclinare la Base Montante in avanti mentre inserite la Gamba d'Estensione.) Assicurarsi che l'Adesivo d'Avvertenza (91) sia nella posizione indicata.

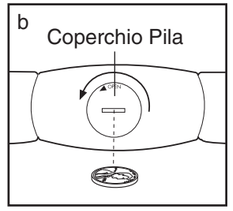
   Inserire l'altra Gamba d'Estensione (non mostrata) nello stesso modo.



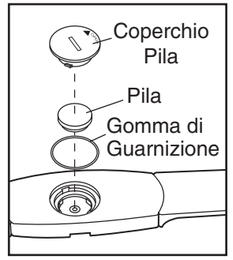
PROBLEMA: Il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente

SOLUZIONE: a. Se il cardiofrequenzimetro a torace non funziona appropriatamente, fare riferimento ai LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 8.

b. Se il cardiofrequenzimetro a torace ancora non funziona appropriatamente, la pila dovrebbe essere cambiata. Per sostituire la pila, localizzare il coperchio pila sul retro dell'unità sensore. Inserire una moneta nella scanalatura del coperchio e girare il coperchio in senso antiorario nella posizione « open » (aperto). Rimuovere il coperchio.

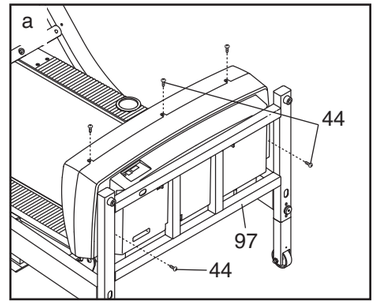


Togliere la vecchia pila ed inserire una nuova **pila CR 2032**, controllando che la pila sia girata in modo che la parte scritta sia verso l'alto. Inoltre, controllare che la gomma di guarnizione sia collocata nell'unità sensore. Rimettere il coperchio e girarlo nella posizione da chiuso.

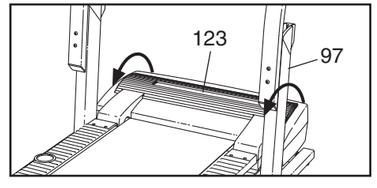


PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

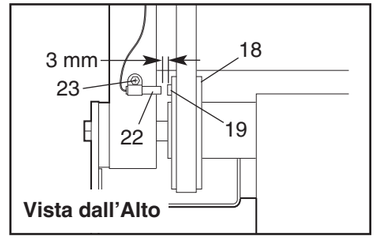
SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare la Base Montante (97) verso il basso come mostrato nel disegno. Togliere le tre Viti Calotta (44). Nota: É necessario usare un cacciavite a croce lungo almeno 12 cm.



Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione sollevare la Base Montante (97) come mostrato nel disegno. Facendo attenzione togliere la Calotta (123)



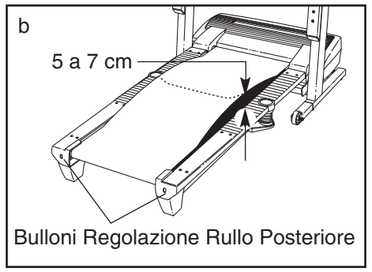
Localizzare il Commutatore (22) ed il Magnete (19) sul lato sinistro della Puleggia (18). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite (23) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta, e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.



PROBLEMA: Il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm2) che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.

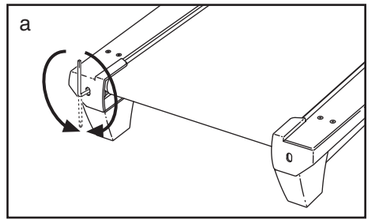


Bulloni Regolazione Rullo Posteriore

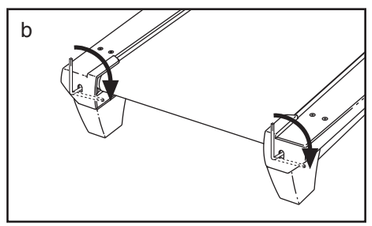
c. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non é centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. **Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di mezzo giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario di mezzo giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.



b. Se il nastro scorrevole scivola quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO**. Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.



PROBLEMA: L'inclinazione del tapis roulant non cambia correttamente

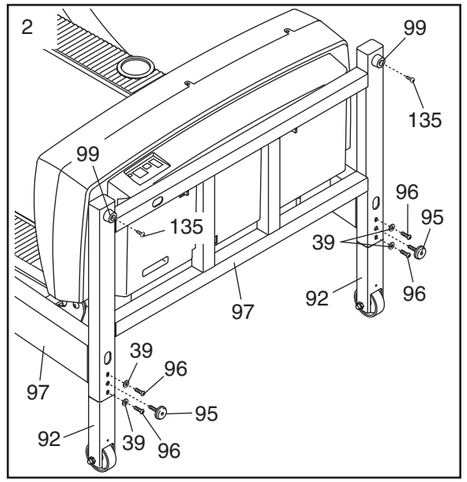
SOLUZIONE: a. Con la chiave inserita nella consolle, premere uno dei pulsanti inclinazione. **Mentre l'inclinazione sta cambiando, rimuovere la chiave.** Dopo pochi secondi, reinserire la chiave. Il tapis roulant andrà automaticamente al livello di inclinazione massima e poi ritornerà al livello più basso. In questo modo l'inclinazione verrà ricalibrata. Questo ricalibrerà il sistema di inclinazione.

2. Con l'aiuto di una seconda persona, facendo attenzione inclinare la Base Montante (97) verso il basso come mostrato nel disegno. (Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere un piede su una delle Gambe d'Estensione (92) mentre inclinate la Base Montante.) **Assicurarsi che le Gambe d'Estensione rimangano nella Base Montante.**

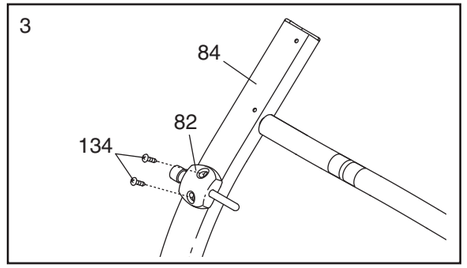
   Attaccare ogni Gamba d'Estensione (92) con due Bulloni Gamba d'Estensione (96) e due Rondelle da 1/4" (39) come mostrato nel disegno. Avvitare un Piedino Livellatore (95) in ogni lato della Base Montante (97); non avvitare completamente il Piedino Livellatore nella Base Montante.

   Attaccare i due Gommini Base (99) alla Base Montante (97) nel posto mostrato nel disegno con due Viti Tek da 1" (135).

   Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la Base Montante (97) nella posizione verticale.



3. Attaccare il Montaggio Chiusura a Scatto (82) al Montante Sinistro (84) con due Viti Chiusura a Scatto (134). Iniziare ad avvitare entrambe le Viti Chiusura a Scatto prima di stringerle completamente. Nota: Le Viti Chiusura a Scatto potrebbero essere state già attaccate al Montante Sinistro.

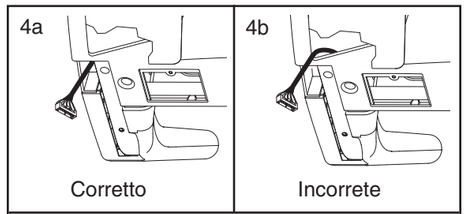


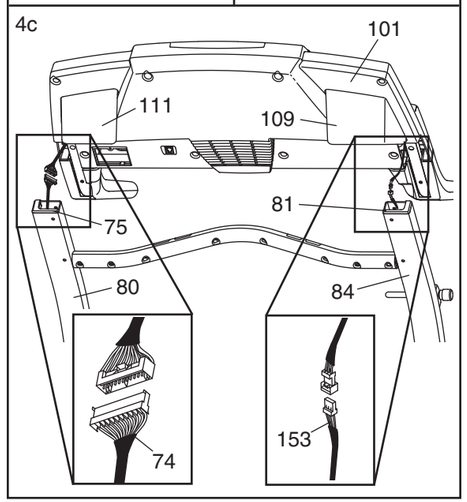
4. Vedere la fase 6 e localizzare i quattro Bulloni Consolle (86). Allentare di due o tre giri i Bulloni Montante.

   Vedere il disegno 4c. Con l'aiuto di una seconda persona, tenere la Base Consolle (101) vicino ai Montanti (80, 84). Guardare sotto la Base Consolle e localizzare i fili sui lati di essa. Assicurarsi che i fili **non** siano incanalati attraverso le aperture per i Contenitori (109, 111). Il disegno 4a mostra il posto corretto per il quale devono passare i fili. Il disegno 4b mostra quello Incorrete.

   Vedere il disegno 4c. Tagliare i lacci di plastica che sostengono il Filo Bardato (74) ed il Filo Sensore (153) nei Montanti (80, 84). Collegare il Filo Bardato ed il Filo Sensore ad i fili sui lati della Base Consolle (101). **Assicurarsi di collegare i connettori appropriatamente (vedere i disegni nei riquadri). SE I CONNETTORI NON SONO COLLEGATI APPROPRIATAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE DANNEGGIARSI QUANDO VIENE ACCESA. I connettori dovrebbero incastrarsi l'un con l'altro facilmente e scattare sul posto.** Se i connettori non dovessero incastrarsi facilmente e scattare sul posto, girare un connettore e provare di nuovo. Inserire il rimanente Filo Bardato ed il Filo Sensore verso l'alto nella Base Consolle.

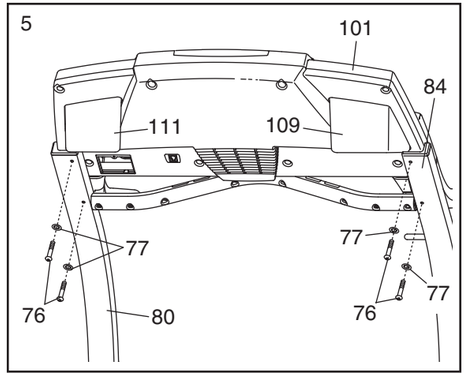
   Premere i Cappucci Alti Destro (75) e Sinistro (81) nel Montanti (80, 84) come mostrato.





5. Collocare la Base Consolle (101) sui Montanti (80, 84). Attaccare la Base Consolle ad ogni Montante con due Bulloni Consolle (76) e due Rondelle a Stella Interne (77). **Fare attenzione a non schiacciare i Fili (non mostrati) nei Montanti**. Nota: Iniziare ad avvitare tutti e quattro i Bulloni Consolle prima di stringerli.

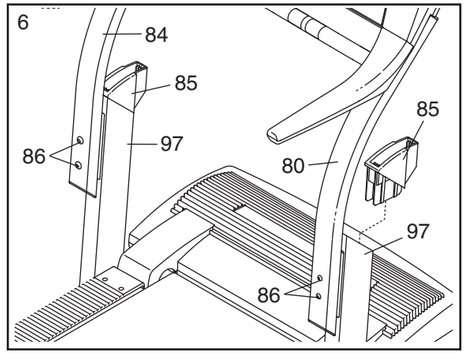
   Assicurarsi che i Contenitori Sinistro e Destro (109, 111) siano inseriti nella Base Consolle (101).



6. Mettere un Porta CD (85) in ogni lato della Base Montante (97).

   Se le Ruote (non mostrate) stanno toccando il pavimento, o se il tapis roulant traballa leggermente, vedere COME LIVELLARE IL TAPIS ROULANT a pagina 26.

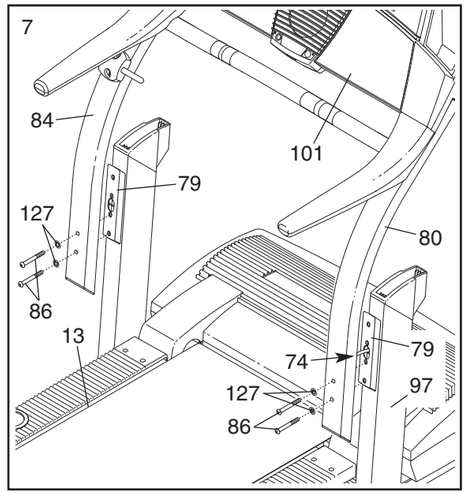
   Se desiderata regolare l'altezza dei Montanti (80, 84), andare alla fase 7. **Se i Montanti sono all'altezza desiderata,** stringere i quattro Bulloni Montante (86) ed andare alla fase 8.



7. Nota: I Montanti (80, 84) possono essere attaccati a tre diverse altezze. I Montanti sono già stati attaccati nella posizione centrale. La regolazione dei Montanti richiede due persone.

   Mentre una persona tiene la Base Consolle (101) ed i Montanti (80, 84), allentare i quattro Bulloni Montanti (86). Dopo, rimuovere i due Bulloni Montanti e le Rondelle a Stella Montante (127) dal Montante Destro (80). Alzare o abbassare il Montante Destro all'altezza desiderata, facendo attenzione a non danneggiare i Filo Bardato (74). Se lo Spaziatore Montante (79) cade, rimetterlo sulla Base Montante (97). Avvitare leggermente i due Bulloni Montante e le Rondelle a Stella Montante sul Montante Destro e sulla Base Montante.

   Regolare il Montante Sinistro (84) nello stesso modo. (Nota: Non c'è un filo bardato nel Montante Sinistro.) **Assicurarsi che entrambi i Montanti siano alla stessa altezza. Sollevare la Piattaforma Nastro Scorrevole (13) ed assicurarsi che sia centrata tra i Montanti. Stringere di nuovo tutti e quattro i Bulloni Montante (86).**



8. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell'uso del tapis roulant.** Tenere l'inclusi chiavi esagonali in un posto sicuro. La chiave esagonale grande viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 30). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant. Se ci sono delle pellicole di plastica sugli adesivi, toglierle.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: La macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 10.) Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm² che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

d. Controllare l'interruttore acceso/spento collocato sul tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore deve essere in posizione acceso.

PROBLEMA: La macchina si spegne durante l'uso

SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino al cavo della corrente (vedere c.). Se è disattivato, aspettare aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

d. Controllare che l'interruttore acceso/spento sia in posizione acceso.

e. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

PROBLEMA: La consolle è troppo alta o troppo bassa.

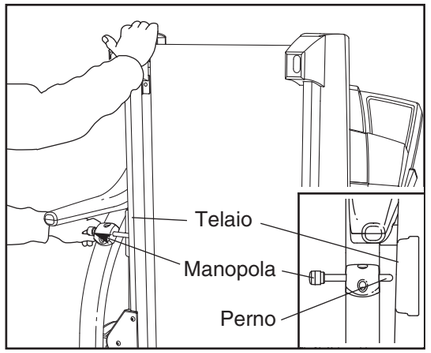
SOLUZIONE: a. L'altezza della consolle è regolabile. Vedere la fase 7 di montaggio a pagina 8 delle istruzioni.

PROBLEMA: Il tapis roulant dondola durante l'uso

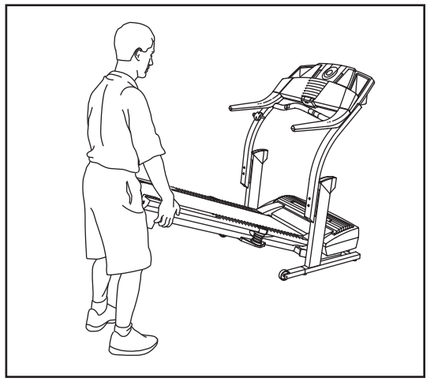
SOLUZIONE: a. Vedere COME LIVELLARE IL TAPIS ROULANT a pagina 26.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del tapis roulant con la vostra mano destra come mostrato. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Abbassare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola.



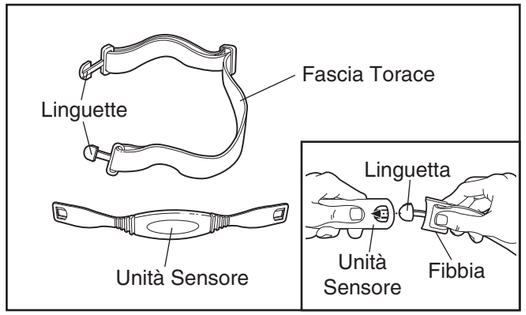
2. Tenere il tapis roulant fermamente con entrambe le mani, e abbassare il tapis roulant sul pavimento. **Non far cadere il telaio del tapis roulant sul pavimento. Per ridurre il rischio di lesioni, piegate le gambe e mantenete la schiena diritta.**

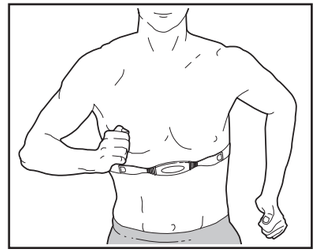


COME UTILIZZARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

COME INDOSSARE IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Il cardiofrequenzimetro a torace consiste di due parti: la fascia torace e l'unità sensore (vedere il disegno sottostante). Inserire la linguetta di una estremità della fascia torace attraverso uno dei fori nell'unità sensore. Inserire l'estremità dell'unità sensore sotto la fibbia sulla fascia torace. La linguetta dovrebbe essere quasi allo stesso livello con la parte anteriore dell'unità sensore.





Dopo, avvolgere il cardiofrequenzimetro intorno al torace ed attaccare l'altra estremità della fascia torace all'unità sensore. Regolare la lunghezza della fascia torace, se necessario. Il cardiofrequenzimetro dovrebbe essere indossato sotto i vestiti, a contatto con la pelle, e posizionato tanto in alto quanto più vi è comodo sotto i muscoli pettorali o sotto i seni. Controllare che il marchio sull'unità sensore sia rivolto in avanti con la parte destra in alto.

Allontanare l'unità sensore di pochi centimetri dal vostro corpo e collocare le due aree elettrodi sul lato interno (le aree elettrodi sono le aree coperte da leggere sporgenze). Usando una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto, bagnare entrambe le aree elettrodo. Rimettere l'unità sensore a contatto con la pelle contro il torace.

CURA E MANUTENZIONE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

- Asciugare completamente il cardiofrequenzimetro dopo ogni uso. Il cardiofrequenzimetro viene attivato quando le aree elettrodi sono bagnate ed il monitor viene indossato; il cardiofrequenzimetro si spegne quando viene rimosso e le aree elettrodi sono asciutte. Se il cardiofrequenzimetro non è asciutto dopo ogni uso, potrebbe rimanere attivato più a lungo del necessario, consumando le pile prematuramente.
- Conservare il cardiofrequenzimetro in un luogo asciutto e caldo. Non conservare il monitor in una busta di plastica o in altri contenitori che potrebbero contenere umidità.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a luce diretta del sole per un lungo periodo di tempo; non esporlo a temperature al di sopra di 50° C o al di sotto di -10° C.
- Non piegare o tirare in modo eccessivo l'unità sensore quando viene usata o conservata.
- Pulire l'unità sensore usando un panno umido—non usare mai alcool, prodotti abrasivi, o chimici. La fascia torace può essere lavata a mano.

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE

Le istruzioni nelle pagine seguenti spiegano come il cardiofrequenzimetro viene usato con la consolle. Se il cardiofrequenzimetro non funzionasse appropriatamente, provare la fasi sottostanti.

- Assicurarsi che il cardiofrequenzimetro venga indossato come descritto a sinistra. Nota: Se il cardiofrequenzimetro non funziona dopo averlo posizionato come descritto sopra, provate a muoverlo leggermente più in alto o più in basso sul vostro torace.
- Usare una soluzione salata come la saliva o una soluzione per lenti a contatto per bagnare le due aree elettrodo sull'unità sensore. Se le letture della frequenza cardiaca non appaiono fino a quando iniziate a sudare, bagnate di nuovo le aree elettrodo.
- Mentre camminate o correte sul tapis roulant, posizionatevi vicino al centro del nastro scorrevole. **Affinché la consolle mostri le letture della frequenza cardiaca, bisogna che manteniate una certa distanza dalla consolle che non deve superare la lunghezza delle vostre braccia.**
- Il cardiofrequenzimetro è stato progettato per funzionare con persone che hanno normali ritmi di frequenza cardiaca. Problemi di lettura della frequenza cardiaca potrebbero essere causati da condizioni medicine come premature contrazioni ventricolari (pvcs), esplosioni di tachicardia, ed aritmia.
- Il funzionamento del cardiofrequenzimetro può essere influenzato da interferenze magnetiche causate da linee di alta tensione o altre sorgenti. Se si sospetta che questo è un problema, provate a spostare il tapis roulant in un altro luogo.
- Le pile CR2032 potrebbero dover essere sostituite (vedere pagina 31).

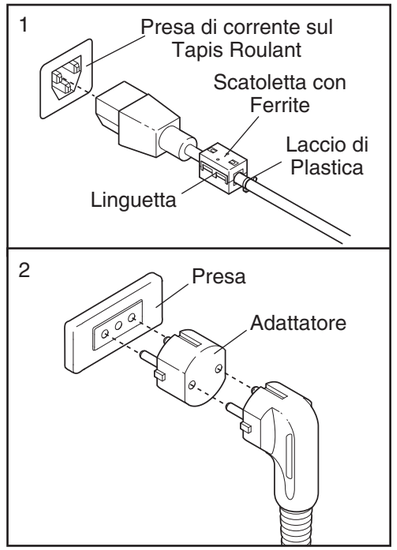
MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL NASTRO SCORREVOLE PERFORMANT LUBE™

Il vostro tapis roulant è fornito di un speciale nastro scorrevole ricoperto da un lubrificante ad alta prestazione, chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul nastro scorrevole o sulla piattaforma, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra.



Sono inclusi due cavi elettrici. Selezionare quello che meglio funziona con la vostra presa. Far riferimento al disegno 1. Inserire l'estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Dopo, sollevare la linguetta indicata sulla scatoletta con ferrite ed attaccarla intorno al cavo della corrente. Attaccare l'incluso laccio di plastica dietro la scatola di ferrite e tagliare l'eccesso rimanente del laccio di plastica. La scatola di ferrite non dovrebbe poter scivolare lungo il cavo della corrente. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un'appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: In Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. Importante: Il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate GFCI.

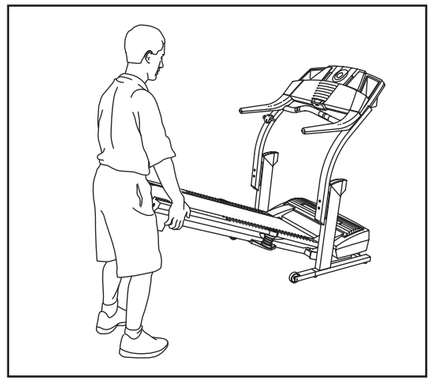
Importante: Se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.

⚠ATTENZIONE: Un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

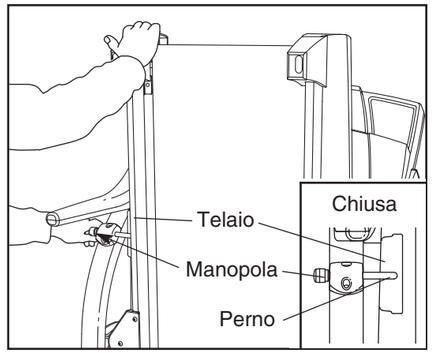
COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Staccare la spina del cavo elettrico. ATTENZIONE: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.



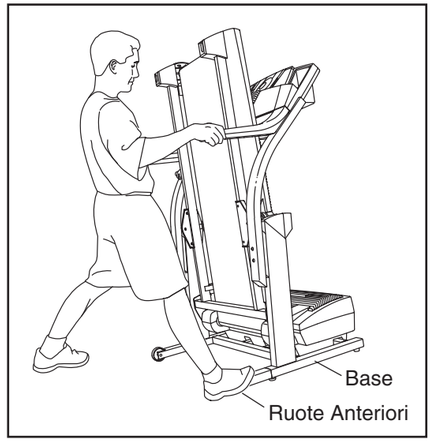
1. Afferrare il tapis roulant con le mani nella zona indicata in figura. **ATTENZIONE: Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il tapis roulant, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.



2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il tapis roulant fino a che il telaio passi oltre il perno della chiusura a scatto. Rilasciare lentamente la manopola. **Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dal perno della chiusura a scatto.**

   Per proteggere la zona sottostante il tapis roulant, mettere un tappeto tra il pavimento ed il tapis roulant. Tenere il tapis roulant lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il tapis roulant in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT



Prima di muovere il tapis roulant, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Assicurarsi che il telaio sia ben tenuto dalla chiusura a scatto.**

1. Tenere i corrimani come mostrato e mettere un piede contro una ruota.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

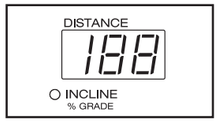
3. Collocare un piede sulla base e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

IL MODO INFORMAZIONE/MODO DEMO

Le funzioni della consolle ed il modo informazione sono quelli che tengono il conto del numero totale di ore che il tapis roulant è stato usato e del numero totale di miglia che il nastro scorrevole ha percorso. Il modo informazione vi permette anche di cambiare la consolle da miglia all'ora a chilometri all'ora. Inoltre, il modo informazione vi permette di accendere e spegnere il modo demo.

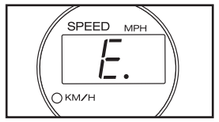
Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle. Quando il modo informazione è selezionato, saranno mostrate le seguenti informazioni:

Il display Distanza/Inclinazione mostrerà il numero totale delle miglia (o chilometri) percorse dal nastro scorrevole.



Il display Tempo/Andatura mostrerà il numero totale delle ore di utilizzo del tapis roulant.

Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante Velocità + per cambiare l'unità di misura.

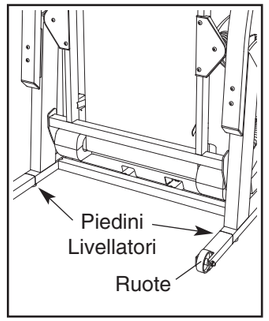


IMPORTANTE: Il display Calorie/Frequenza Cardiaca dovrebbe essere spento. Se una « d » appare nel display, la consolle è nella funzione « demo. » Questa funzione è usato solo quando il tapis roulant è esposto in un negozio. Quando la consolle è nella funzione demo, il cavo della corrente può essere inserito nella presa, la chiave può essere rimossa dalla consolle, ed i display e indicatori della consolle si accenderanno automaticamente in una sequenza stabilita, sebbene i pulsanti sulla consolle non funzioneranno. **Se appare una « d » nel display Calorie/Frequenza Cardiaca quando la funzione informazione è selezionato, premere il pulsante Velocità – così il display si spegne.**

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave.

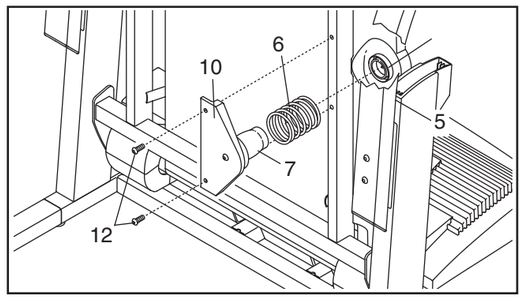
COME LIVELLARE IL TAPIS ROULANT

Se le ruote del tapis roulant stanno toccando il pavimento o se il tapis roulant vacilla leggermente, girare uno o entrambi i piedini livellatori sotto la base montante fino a che le ruote non tocchino il pavimento o il tapis roulant smetta di vacillare. Nota: Se necessario, inclinare il tapis roulant ed usare un cacciavite a croce per girare i piedini livellatori.



COME CAMBIARE LE MOLLE ISOLATORE

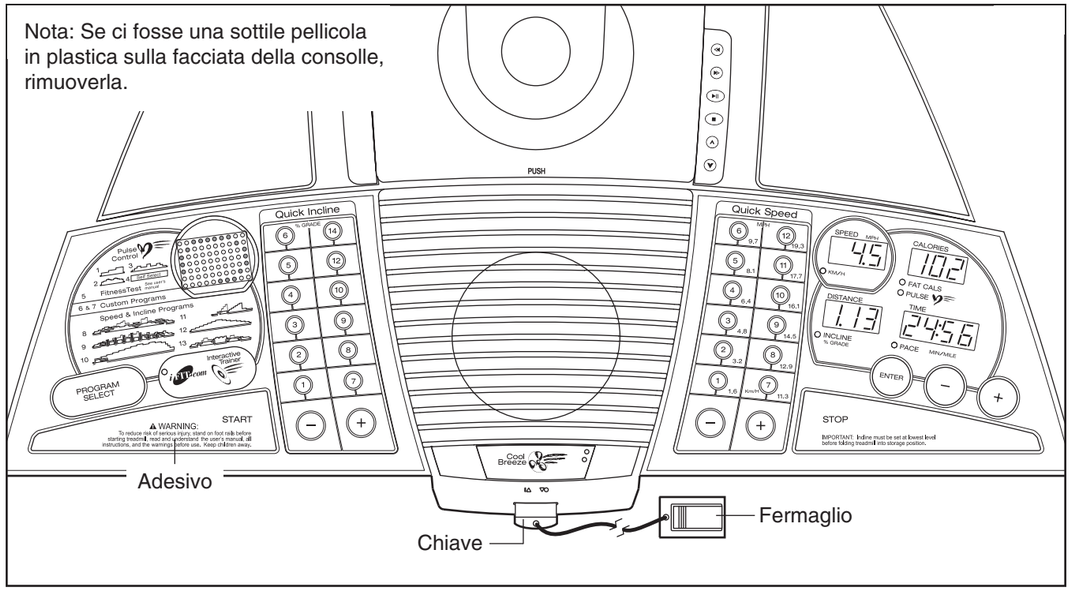
Il tapis roulant contiene delle Molle Isolatore (6) che ammortizzano la piattaforma nastro scorrevole. Un paio di Molle Isolatore Grigie sono state già installate sul tapis roulant. Per avere una piattaforma nastro scorrevole più dura, togliere le Molle Isolatore Grigie e sostituirle con le incluse Molle Isolatore Blu.



Piegare il tapis roulant nella posizione d'immagazzinaggio (vedere pagina 21). Usando una chiave esagonale, togliere i due Bulloni Sostegno Isolatori (12) da uno dei Sostegni Isolatori (10). Togliere le Molle Isolatore Grigie (6) dall'Isolatore (7) ed infilare una Molla Isolatore Blu sull'Isolatore. Inserire di nuovo l'Isolatore nel canale circolare nel Cappuccio Superiore Isolatore (5), e riattaccare il Sostegno Isolatore con i Bulloni Sostegno Isolatore; iniziare ad avvitare entrambi i Sostegni Isolatore prima di stringerli.

Sostituire l'altra Molla Isolatore Grigia (6) nello stesso modo.

Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.



APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo Che è itlaiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre un'impressiva serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento.

Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Potete persino misurare il vostro battito cardiaco utilizzando l'incorporato sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro.

La consolle inoltre offre sei programmi prestabiliti. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo. Ci sono anche quattro programmi frequenza cardiaca. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant per mantenere la vostra frequenza cardiaca vicino un obbiettivo frequenza cardiaca mentre vi allenate. Inoltre, un programma test fitness misura il vostro livello massimo d'ossigeno (VO2). Potete persino creare dei programmi propri e conservarli nella memoria per futuri allenamenti.

Inoltre la consolle contiene la nuova tecnologia interattiva iFIT.com. Con questa tecnologia iFIT.com è come avere un allenatore personale a casa vostra. Usando il lettore CD integrato nella consolle, potete usare i programmi CD iFIT.com che automaticamente controllano la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre un allenatore personale vi guida attraverso ogni fase del vostro allenamento. Musica ad alto livello energetico aggiunge motivazione all'allenamento. **Per acquistare i CD iFIT.com, visitate il nostro sito internet a www.iFIT.com.**

Usando l'incluso cavo audio, potete anche collegare il tapis roulant al vostro videoregistratore e televisione e vedere i programmi video iFIT.com. I programmi video offrono gli stessi benefici dei programmi CD iFIT.com, e vi permettono di godere della vista di bellissimi panorami mentre vi allenate. **Per acquistare le videocassette iFIT.com, visitate il nostro sito internet a www.iFIT.com**

Potete inoltre collegare il tapis roulant al vostro computer a casa ed avere accesso ai programmi direttamente dal nostro sito internet. **Visitate il nostro sito internet a www.iFIT.com per ulteriori informazioni.**

Per usare la funzione manuale della consolle, seguire le fasi iniziando a pagina 12. **Per usare un programma prestabilito**, vedere a pagina 14. **Per usare un programma frequenza cardiaca,** vedere a pagina 16. **Per usare un programma fitness test,** vedere a pagina 18. **Per creare e utilizzare un proprio programma,** vedere a pagine 19 e 20. **Per usare un programma CD iFIT.com,** far riferimento a pagina 21. **Per usare un programma video iFIT.com,** far riferimento a pagina 24. **Per usare un programma iFIT.com direttamente dal nostro sito internet**, vedere a pagina 25.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

1 Inserire la spina della corrente (Vedere a pagina 10).

2 Localizzare l'interruttore acceso/spento sul tapis roulant vicino al cavo elettrico. Portare l'interruttore acceso/spento nella posizione acceso.

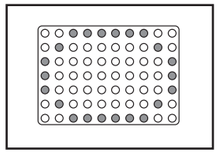
3 Rimanere sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 11) e farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Dopo, direzionare il filo attaccato al fermaglio **sotto il sensore pulsazioni impugnatura**, e inserire la chiave nella consolle. Dopo un po', i display e diversi indicatori si accenderanno. **Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro fino ad estrarre la chiave dalla consolle. Se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1 **Inserire completamente la chiave nella consolle.**

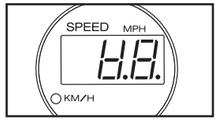
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT al di sopra.

2 **Selezionare la funzione manuale.**



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà automaticamente selezionata. Se avete selezionato un programma, selezionare il modo manuale premendo ripetutamente il pulsante Selezione Programma [Select Program] fino a che una pista di luci appare nella matrice. Assicurarsi che l'indicatore sul pulsante iFIT.com non sia acceso.

3 **Premere il pulsante Inizio [START] o il pulsante + Velocità [SPEED] per attivare il nastro scorrevole.**

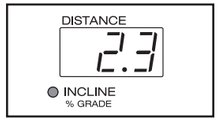


Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Tenersi al corrimano e iniziare a camminare. Mentre vi allenate, potete cambiare la velocità del nastro scorrevole premendo i pulsanti Velocità + e – . Ogni volta che un pulsante viene premuto, la velocità varierà di 0,1 miglia all'ora; se un pulsante viene tenuto premuto, la velocità varierà in incrementi di 0,5 miglia all'ora. Per cambiare la velocità rapidamente, premere i pulsanti Velocità-Rapida [QuickSpeed]. **Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per semplicità, tutte le istruzioni in questo manuale fanno riferimento alle miglia.**

Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il nastro scorrevole, premere il pulsante Inizio o il pulsante + Velocità.

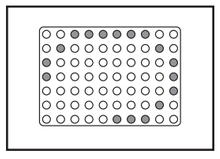
Nota: Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere a pagina 30).

4 **Cambiare l'inclinazione del tapis roulant come desiderato.**

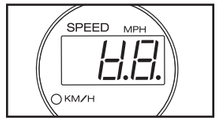


Per cambiare l'inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti + e – Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti è premuto, l'inclinazione cambierà di 0,5%. Per cambiare l'inclinazione rapidamente, premere i pulsanti Inclinazione-Rapida [QuickIncline].

5 **Seguite i vostri progressi con la matrice ed i display.**



La matrice—Quando viene selezionato il modo manuale o il modo iFIT.com, la matrice mostrerà una pista di 1/4 di miglio. Mentre vi allenate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno in successione fino a che l'intera pista sia accesa. La pista allora si spegnerà e gli indicatori inizieranno di nuovo ad accendersi in successione.



Display Velocità [SPEED]—Questo display mostra la velocità del nastro scorrevole. Nota: Quando l'indicatore KM/H sotto il display Velocità è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in chilometri; quando l'indicatore non è acceso, la consolle mostrerà la velocità e la distanza in miglia.

COME USARE I PROGRAMMI DIRETTAMENTE DAL NOSTRO SITO INTERNET

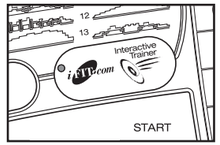
Per usare i programmi dal nostro sito internet, il tapis roulant deve essere collegato al vostro computer. Vedere, COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER a pagina 23. Inoltre, dovete avere un collegamento internet e un fornitore di servizio internet. Una lista di specifici requisiti per il sistema potrà essere trovata sul nostro sito internet.

Seguite le fasi sottostanti per usare un programma dal nostro sito internet.

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Selezionare la funzione iFIT.com.**



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare un programma dal nostro sito internet, premere il pulsante iFIT.com. Gli indicatori sul fondo si accenderanno.

3 **Andare al vostro computer ed iniziare un collegamento internet.**

4 **Iniziare la vostra ricerca sul web, se necessario, ed andare al nostro sito internet al www.iFIT.com.**

5 **Seguire i collegamenti desiderati sul nostro sito internet per selezionare un programma.**

Leggere e seguire le istruzioni on-line per usare un programma.

6 **Seguire le istruzioni on-line per iniziare il programma.**

Quando iniziate il programma, un conto alla rovescia inizierà sullo schermo

7 **Ritornare al tapis roulant e salire sui poggia piedi. Localizzare il fermaglio attaccato alla chiave ed attaccarlo sui vostri vestiti all'altezza del vostro girovita.**

Quando il conto alla rovescia sullo schermo finisce, il programma inizierà ed il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi ai corrimano, salire sul nastro scorrevole, ed iniziare a camminare. Durante il programma, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sarà prossima a cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre per il « fischio » ed prepararsi ai cambi di velocità e/o inclinazione.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. **Comunque, all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione cambierà al livello seguente del programma.**

Per fermare il nastro scorrevole in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per ricominciare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1 miglio/hr. **Quando all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma.**

Quando il programma è completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma, premere il pulsante Arresto ed andare alla fase 5.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio », assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Andatura non stia lampeggiando. Inoltre, controllare che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.

8 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

COME USARE I PROGRAMMI VIDEO IFIT.COM

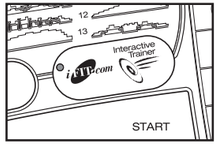
Per usare le videocassette iFIT.com, il tapis roulant deve essere collegato al vostro videoregistratore. Vedere COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE a pagina 23. **Nota: Per acquistare delle videocassette iFIT.com, visitate il nostro sito Internet a www.iFIT.com.**

Seguire le fasi sottostanti per utilizzare un programma video iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare la funzione iFIT.com.



Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale verrà automaticamente selezionata. Per utilizzare le videocassette iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com. Gli indicatori sul fondo si accenderanno.

3 Inserire la videocassetta iFIT.com.

Inserire le videocassette nel videoregistratore.

4 Premere il pulsante PLAY del vostro videoregistratore.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle. Il tapis roulant non risponderà al programma video quando il display Tempo/Andatura sta lampeggiando.

Durante il programma video, il suono di un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant starà per cambiare. **ATTENZIONE: Ascoltare sempre il « fischio » ed preparativi ai cambi di velocità e/o inclinazione. In qualche caso, la velocità e/o l'inclinazione può cambiare prima che l'allenatore personale descriva il cambiamento.**

Se la velocità o l'inclinazione sono troppo alte o troppo basse, potete cambiarle manualmente in qualsiasi momento premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **all'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e/o inclinazione cambierà al livello seguente del programma video.**

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto sulla consolle. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere di nuovo il pulsante Inizio il pulsante Velocità +. Dopo un attimo, il nastro scorrevole inizierà a muoversi alla velocità di 1,0 miglio/hr. **All'ascolto del « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione cambieranno al livello seguente del programma video.**

Quando il programma video viene completato, il nastro scorrevole si fermerà ed il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Nota: Per usare un altro programma video, premere il pulsante Stop o togliere la chiave ed andare alla fase 1 di questa pagina.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambia all'ascolto del « fischio »:

- **Assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Andatura non stia lampeggiando. Se il Display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle.**
- **Regolare il volume del vostro videoregistratore. Se il volume è troppo alto o troppo basso, la consolle potrebbe non percepire i segnali del programma.**
- **Assicurarsi che il cavo audio sia collegato in modo corretto, che sia completamente inserito nella presa, e che non sia attorcigliato attorno al cavo della corrente.**

5 Seguire i vostri progressi con i display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

6 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

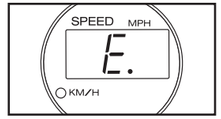
7 Accendere i ventilatori se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

8 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

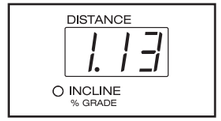
Vedere la fase 7 a pagina 15.

ATTENZIONE: Rimuovere sempre le videocassette iFIT.com dal vostro videoregistratore quando avete finito di usarli.



Per cambiare l'unità di misura, prima di tutto tener premuto il pulsante Arresto mentre la chiave viene inserita nella consolle. Una « E » per il sistema inglese in miglia o una « M » per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display Velocità. Premere il pulsante + Velocità per cambiare l'unità di misura. Quando l'unità di misura desiderata è selezionata, rimuovere la chiave e poi reinserirla.

Display Calorie/ Frequenza Cardiaca—Questo display mostra il numero approssimativo delle *calorie* [CALORIES] delle *calorie derivanti dai grassi* [FAT CALS] che avete bruciato (vedere DIMAGRIMENTO a pagina 32.) Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi. Il display inoltre mostrerà la vostra frequenza cardiaca [PULSE] quando usate il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro del torace.



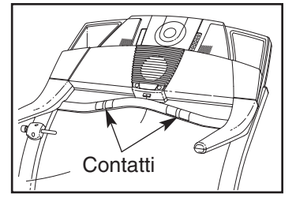
Display Distanza/ Inclinazione—Questo display mostra la distanza [DISTANCE] che avete camminato o corso e il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant. Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi. Nota: Ogni volta che il livello di inclinazione cambia, il display mostrerà il livello di inclinazione.

Display Tempo/Andatura—Quando è selezionato il modo manuale o un programma iFIT.com, questo display mostra il tempo [TIME] trascorso e la vostra andatura [PACE] attuale (andatura è misurata in *miglia al minuto*). Il display cambierà da un numero all'altro dopo pochi secondi. Quando un programma viene selezionato (tranne per il programma frequenza cardiaca 4), il display mostrerà il tempo rimanente nel programma piuttosto che il tempo trascorso.

Per azzerare i display, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6 Come misurare la vostra frequenza cardiaca.

Potete misurare la vostra frequenza cardiaca usando o il cardiofrequenzimetro del torace o il sensore pulsazioni impugnatura.



Per usare il sensore pulsazioni impugnatura, per prima cosa assicuratevi che le vostre mani siano pulite. **Dopo, salire sui poggia piedi** e tenere il sensore pulsazioni impugnatura, mettendo le mani sui contatti metallici. **Evitare di muovere le mani.** Una volta trovata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore della Frequenza Cardiaca lampeggerà regolarmente, due trattini (– –) appariranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca, e la vostra frequenza cardiaca sarà mostrata. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7 Accendere i ventilatori se desiderato.

Premere il pulsante al di sotto del ventilatore per attivarlo. Per avere il ventilatore ad alta velocità, premere il pulsante una seconda volta. Per spegnerlo, premere il pulsante una terza volta. Nota: Pochi minuti dopo aver fermato il nastro scorrevole, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

8 Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Salire sui poggia piedi, premere il tasto Arresto, **e regolare l'inclinazione del tapis roulant al minimo. L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant è portato in posizione d'immagazzinaggio o il tapis roulant ne risulterà danneggiato.** Dopo, rimuovere la chiave dalla consolle, conservare la chiave in un posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo. » Fare riferimento a pagina 26 e spegnere il modo demo.**

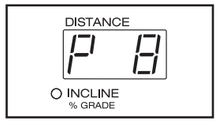
Quando avete finito di usare il tapis roulant, portare l'interruttore automatico acceso/spento collocato vicino al cavo della corrente nella posizione spenta.

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PRESTABILITI

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

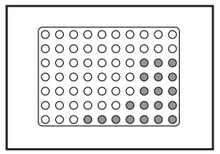
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Per selezionare uno dei programmi prestabiliti.**



Quando la chiave è inserita, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare un programma prestabilito, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che appaiono nel display Distanza/Inclinazione una « P 8 », « P 9 », « P 10 », « P 11 », « P 12 », o « P 13 ».

Quando viene selezionato un programma prestabilito, il display Velocità lampeggerà per pochi secondi la velocità massima del programma. Il display Tempo/Andatura mostrerà per quanto tempo il programma durerà.

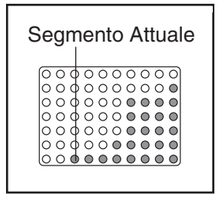


La matrice mostrerà le prime sette velocità del programma. Nota: I diagrammi numerati da 8 a 13 sul lato sinistro della consolle, mostrano come cambierà la velocità e l'inclinazione durante i programmi prestabiliti. Per esempio, il diagramma numero 12 mostra che durante il programma prestabilito 12, la velocità aumenterà gradualmente durante la prima metà del programma e dopo diminuirà durante la seconda metà; l'inclinazione rimarrà costante.

3 **Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma è diviso in diversi segmenti di tempo o di lunghezza. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.



La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice programma. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi siete segmenti verranno mostrate nelle siete colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, entrambe la colonna Segmento Attuale e la colonna subito a destra lampeggeranno e si udirono una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, il display Velocità e/o il display Distanze/Inclinazione lampeggerà per avvisarvi. Quando il primo segmento è completo, *tutti gli indicatori di velocità si muoveranno di una colonna sulla sinistra.* La velocità per il secondo segmento verrà mostrata nella lampeggiante colonna Segmento Attuale e il tapis roulant automaticamente regolerà la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento. Nota: Se tutti gli indicatori nella colonna Segmento Corrente sono accesi dopo che le velocità si sono spostate sulla sinistra, le velocità si sposteranno verso il basso in modo tale che solo gli indicatori più alti appariranno sul display programma. Se alcuni degli indicatori della colonna Segmento Corrente non sono accesi quando le velocità si sono spostate di nuovo sulla sinistra, le velocità si sposteranno nuovamente verso l'alto.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento non sia mostrata nella colonna Segmento Corrente e non sia rimasto alcun tempo. Il nastro scorrevole a questo punto rallenterà fino a fermarsi.

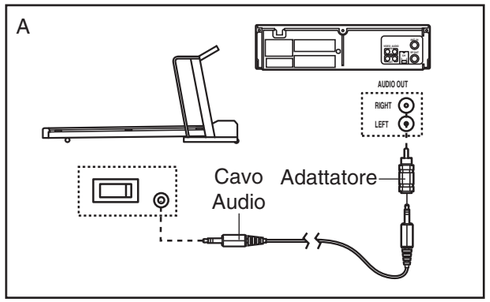
Se il livello di velocità o d'inclinazione è troppo alto o troppo basso in qualsiasi momento durante il programma, potete cambiarlo manualmente premendo i pulsanti Velocità o Inclinazione. Ogni qualvolta uno dei pulsanti Velocità viene premuto, un ulteriore indicatore si illuminerà o spegnerà nella colonna Segmento Attuale. (Se una qualsiasi delle colonne a destra della colonna Segmento Attuale ha lo stesso numero di indicatori accesi della colonna Segmento Attuale, un ulteriore indicatore potrebbe illuminarsi o spegnersi anche nelle suddette colonne.) **Nota: Quando inizia il secondo segmento del programma, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione del segmento successivo.**

COME COLLEGARE IL TAPIS ROULANT AL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE O COMPUTER

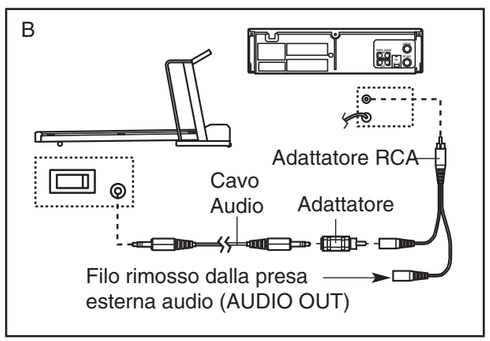
COME COLLEGARE IL VOSTRO VIDEOREGISTRATORE.

Nota: Se il vostro videoregistratore ha una presa esterna audio (AUDIO OUT) inutilizzata, vedere le istruzioni A sottostanti. Se la presa esterna audio è stata usata, vedere l'istruzione B. Se il vostro videoregistratore è incorporato nel vostro televisore, vedere l'istruzione B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



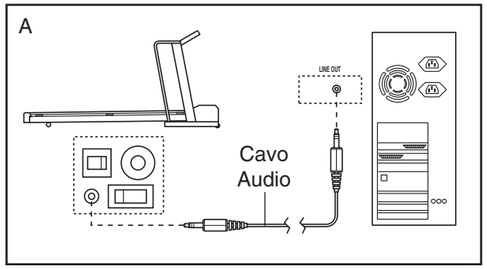
B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata nella parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nell'adattatore. Inserire l'adattatore in un adattatore RCA (disponibile nei negozi di elettronica). Poi, rimuovere il filo che è attualmente inserito nella presa esterna audio del vostro videoregistratore ed inserirlo nel lato inutilizzato dell'adattatore RCA. Inserire l'adattatore RCA nella presa esterna audio del vostro videoregistratore.



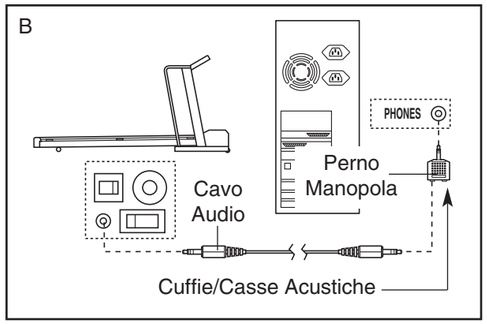
COME COLLEGARE IL VOSTRO COMPUTER

Note: Se il vostro computer ha una presa linea d'uscita (LINE OUT) da 3,5mm, vedere istruzioni A. Se il vostro computer ha soltanto una presa cuffie (PHONES), vedere istruzioni B.

A. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo nella presa linea d'uscita del vostro computer.



B. Inserire un'estremità del cavo audio nella presa situata sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. Inserire l'altra estremità del cavo in un perno manopola. Collegare il perno manopola alla presa cuffie del vostro stereo. Inserire le vostre cuffie nell'altro lato delle perno manopola.



6 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

7 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

8 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 13.

9 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

AVVERTENZA: Togliere sempre i CD iFIT.com dal lettore CD quando avete finito di usarli.

COME USARE I CD DI MUSICA

Se desiderato, potete usare i vostri CD di musica nel lettore CD. Prima di usare i CD di musica, selezionare il modo manuale della consolle (vedere COME USARE IL MODO MANUALE a pagina 12). **Nota: L'abilità del lettore CD di leggere un disco CD-RW mentre si sta correndo vigorosamente sul tapis roulant, può essere influenzata da diversi fattori come le condizioni del CD-RW e la qualità del registratore usato per creare il CD-RW.**

Inoltre potete usare la vostra cuffia con il lettore CD. Sono raccomandate cuffie con i cuscinetti di spugna per minimizzare i rischi di prendere una scossa di elettricità statica. Attaccare la cuffia nella presa sottostante il ventilatore. Assicurare il filo della cuffia sui vostri indumenti per evitare che vi sia d'intralcio.

Per fermare il programma, premere il pulsante Arresto. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità +. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 **Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 13.

7 **Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.**

Salire sui poggia piedi e assicurarsi che l'inclinazione del tapis roulant sia al minimo. **L'inclinazione deve essere al minimo quando il tapis roulant viene sollevato in posizione di immagazzinaggio.** Poi, rimuovere la chiave dalla consolle e riporla in posto sicuro. **Nota: Se i display e diversi indicatori sulla consolle rimangono accesi dopo che la chiave è rimossa, la consolle è nel modo « demo. » Fare riferimento a pagina 26 e spegnere il modo demo.**

Quando avete terminato di utilizzare il tapis roulant, portare l'interruttore acceso/spento vicino al cavo elettrico in posizione spenta e disinserire il cavo elettrico.

COME USARE I PROGRAMMI FREQUENZA CARDIACA

⚠ AVVERTENZA: Se avete dei problemi di cuore, o se avete più di 60 anni e siete stati inattivi, non usare i programmi di frequenza cardiaca. Se prendete regolarmente dei medicinali, consultate il vostro medico per scoprire se questi potrebbero influenzare la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento.

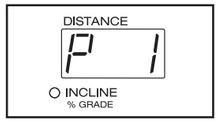
1 Indossare il cardiofrequenzimetro a torace.

Dovete indossare il cardiofrequenzimetro torace per usare un programma frequenza cardiaca. Vedere le istruzioni a pagina 9.

2 Inserire completamente la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

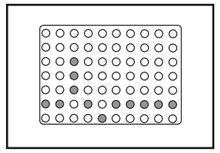
3 Selezionare un programma frequenza cardiaca.



Quando la chiave è inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per selezionare un programma frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che appaiono nel display Distanza/Inclinazione una « P 1 », « P 2 », « P 3 », o « P 4 ».

I diagramma numerati da 1 a 4 sul lato sinistro della consolle mostrano come cambierà l'obbiettivo frequenza cardiaca durante i programmi. Durante il programma frequenza cardiaca 1, la vostra frequenza cardiaca raggiungerà approssimativamente 85% *della frequenza cardiaca massima valutata*; durante i programmi frequenza cardiaca 2 e 3, la vostra frequenza cardiaca raggiungerà approssimativamente 80% della frequenza cardiaca massima valutata; durante il programma frequenza cardiaca 4, la vostra frequenza cardiaca rimarrà vicino ad un livello che avete selezionato.

Nota: La vostra frequenza cardiaca massima valutata viene determinata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 30 anni, la vostra frequenza cardiaca massima valutata è di 190 battiti per minuto (220 – 30 = 190).



Durante i programmi frequenza cardiaca, la matrice mostrerà un grafico che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Ogni volta che un battito cardiaco viene individuato, apparirà un ulteriore picco.

4 Inserire la vostra età.

Quando viene selezionato un programma frequenza cardiaca, le lettere « AGE » [Età] e l'età attuale inizieranno a lampeggiare nel display Calorie/Frequenza Cardiaca. Se avete già inserito la vostra età, premere semplicemente il pulsante Inserire [ENTER]. Se non avete ancora inserito la vostra età, premere i pulsanti + e – vicino al pulsante Inserire per inserire la vostra età. Dopo, premere il pulsante Inserire.

5 Inserire un obbiettivo frequenza cardiaca.

Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 1, 2, o 3, andare alla fase 6. Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 4, seguire le istruzioni sottostanti.

Dopo avere inserito la vostra età, le lettere « PLS » e l'obbiettivo frequenza cardiaca per il programma lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca. Se volete cambiare l'obbiettivo frequenza cardiaca premere i pulsanti + o – vicino al pulsante Inserire. Quando si raggiunge l'obbiettivo desiderato, premere il pulsante Inserire.

6 Inserire la velocità massima.

Dopo, le lettere « SPd » e la velocità massima del programma lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca. Se volete cambiare la velocità massima premere i pulsanti + o – vicino al pulsante Inserire. Quando si raggiunge la velocità desiderata, premere il pulsante Inserire.

COME USARE I PROGRAMMI CD IFIT.COM

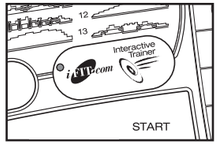
Quando usate un programma CD iFIT.com, un allenatore personale qualificato vi guiderà attraverso il vostro allenamento mentre il programma controlla interattivamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant. **Per acquistare i CD iFIT.com, visitate il nostro sito internet a www.iFIT.com.**

Seguire le fasi sottostanti per usare un programma CD iFIT.com.

1 Inserire la chiave nella consolle.

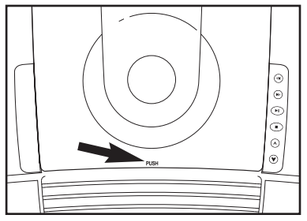
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare il modo iFIT.com.



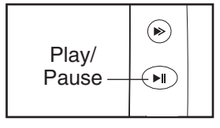
Quando la chiave viene inserita, sarà selezionato il modo manuale. Per usare i CD iFIT.com, premere il pulsante iFIT.com. L'indicatore sul fondo si accenderà.

3 Inserire un CD iFIT.com nel lettore CD.



Per aprire il lettore CD, premere sullo sportello del lettore CD nel posto indicato nel disegno. Facendo attenzione inserire un CD iFIT.com e chiudere lo sportello.

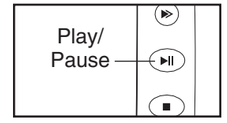
4 Per iniziare il programma premere il pulsante Play/Pause.



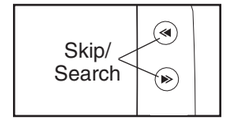
Per iniziare il programma premere il pulsante Play/Pause sul lato del lettore CD. Subito dopo aver premuto il pulsante, il vostro allenatore personale inizierà a guidarvi attraverso il vostro allenamento. Seguire semplicemente le istruzioni del vostro allenatore personale. Nota: Se il display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla base della consolle. Il tapis roulant non funzionerà con un programma CD mentre il display Tempo/Andatura sta lampeggiando.

Durante il programma CD, un « fischio » elettronico vi avviserà quando la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant stanno per cambiare. **AVVERTENZA: Fare attenzione al « fischio » elettronico, in modo da essere preparati quando la velocità e/o l'inclinazione cambiano. In alcuni casi, la velocità e/o l'inclinazione possono cambiare prima che l'allenatore personale lo dica.**

Se i livelli di velocità o l'inclinazione sono troppo alti o troppo bassi, potete cambiarli manualmente in qualsiasi momento premendo il pulsante Velocità o Inclinazione sulla consolle. Comunque, **quando si sente il « fischio » successivo, la velocità e/o l'inclinazione andranno al prossimo livello del programma CD.**



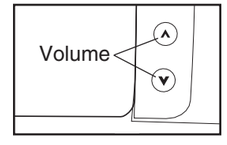
Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Stop sulla consolle e dopo premere il pulsante Play/Pause sul lato del lettore CD. Il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per iniziare il programma di nuovo, premere il pulsante Play/Pause e dopo premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle. Dopo un po', il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. Quando **si sente il « fischio » successivo, la velocità e l'inclinazione andranno al prossimo livello del programma CD.**



Quando il programma CD finisce, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi ed il display Tempo/Andatura. inizierà a lampeggiare. Nota: Per selezionare un altro programma sul CD, premere i pulsanti Skip/Search sul lato del lettore CD.

Nota: Se la velocità o l'inclinazione del tapis roulant non cambiano quando si sente un « fischio » elettronico, assicurarsi che l'indicatore iFIT.com sia acceso e che il display Tempo/Andatura non stia lampeggiando. Se il display Tempo/Andatura sta lampeggiando, premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + sulla consolle.

5 Regolare il volume se desiderato.



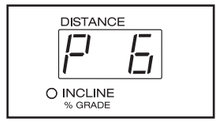
Per regolare il volume, premere il pulsante Volume sul lato del lettore CD.

COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 **Inserire la chiave nella consolle.**

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 **Selezionare uno dei propri programmi.**



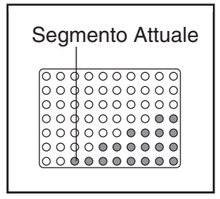
Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma proprio, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che una « P 6 » o « P 7 » apparirà nel display Distanza/Inclinazione.

Quando un proprio programma viene selezionato, la matrice mostrerà un profilo semplificato del programma. Il display Tempo/Andatura mostrerà la durata del programma.

Nota: Se ci sono solo tre colonne di indicatori accesi nella matrice, vedere COME CREARE UN PROGRAMMA PROPRIO a pagina 19.

3 **Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.



Ogni proprio programma è diviso in parecchi segmenti da un minuto. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. La velocità del primo segmento verrà mostrata dalla lampeggiante colonna Segmento Attuale della matrice. (Le inclinazioni non vengono mostrate dalla matrice.) Le velocità per i prossimi diversi segmenti verranno mostrate nelle colonne a destra.

Quando rimangono solo tre secondi nel primo segmento del programma, sia la colonna Segmento Attuale che la colonna sulla destra lampeggeranno, e si sentiranno una serie di suoni, il display Velocità ed il display Distanza/Inclinazione lampeggeranno, *e tutti i livelli di velocità si sposteranno di una colonna sulla sinistra*. La velocità per il secondo segmento sarà allora mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale ed il tapis roulant si regolerà automaticamente ai livelli di velocità ed inclinazione per il secondo segmento.

Il programma continuerà fino a che la velocità per l'ultimo segmento è mostrata nella colonna del Segmento Attuale e non rimane più tempo. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se desiderato, potete cambiare il programma mentre lo state usando. **Per cambiare la velocità o l'inclinazione durante il segmento attuale,** premere semplicemente i pulsanti Velocità o Inclinazione. Quando il segmento attuale è completo, il nuovo programma sarà conservato nella memoria. **Per aumentare la lunghezza del programma,** prima aspettare fino a che il programma è completo. Dopo, premere il pulsante Inizio e programmare i livelli di velocità ed inclinazione per quanti ulteriori segmenti sono desiderati. (Nota: Mentre state aggiungendo segmenti al programma, i livelli di velocità nel display programma non si muoveranno sulla sinistra. Invece, ogni vota che un segmento è completo, *la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra*. Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo *tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra*.) Quando avete aggiunto tutti i segmenti desiderati, premere due volte il pulsante Arresto. **Per diminuire la lunghezza del programma,** premere due volte il pulsante Arresto in qualsiasi momento prima che il programma è completo.

Per fermare il programma momentaneamente, premere il pulsante d'Arresto. Tutti i display rimarranno in pausa e il display Tempo/Andatura inizierà a lampeggiare. Per riattivare il programma, premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità +. Il nastro scorrevole inizierà a muoversi ad 1 miglio all'ora. All'inizio del successivo segmento del programma, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

5 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 6 a pagina 13.

6 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

7 **Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.**

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma frequenza cardiaca è diviso in diversi segmenti di tempo o diverse lunghezze. Per ogni segmento è programmato un obbiettivo frequenza cardiaca. Nota: Se viene selezionato il programma frequenza cardiaca 4, lo stesso obbiettivo frequenza cardiaca è programmato per tutti i segmenti.

Durante ogni segmento, la consolle paragonerà regolarmente la vostra frequenza cardiaca all'attuale obbiettivo frequenza cardiaca. Se la vostra frequenza cardiaca è troppo bassa o troppo alta rispetto all'obbiettivo frequenza cardiaca, la velocità del tapis roulant aumenterà o diminuirà automaticamente per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca. Se la velocità raggiunge la velocità massima del programma (vedere la fase 6 a pagina 16) e la vostra frequenza cardiaca è ancora troppo bassa rispetto all'attuale obbiettivo frequenza cardiaca, anche l'inclinazione del tapis roulant aumenterà per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Durante gli ultimi tre secondi di ogni segmento, si sentiranno una serie di suoni ed i display Velocità e Distanza/Inclinazione lampeggeranno.

Il programma continuerà fino a che l'ultimo segmento finisca. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità o l'inclinazione corrente fosse troppo alta o troppo bassa, potete regolarla con i pulsanti Velocità o Inclinazione. Comunque, ogni volta che la consolle paragona la vostra frequenza cardiaca all'obbiettivo frequenza cardiaca attuale, la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant possono automaticamente aumentare o diminuire per portare la vostra frequenza cardiaca più vicino all'obbiettivo frequenza cardiaca.

Se la vostra frequenza cardiaca non viene individuata durante il programma, le lettere PLS lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca e la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può automaticamente diminuire fino a quando la vostra frequenza cardiaca viene individuata. Se succede questo, vedere LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE a pagina 9.

Per fermare il programma in qualsiasi momento, premere il pulsante Arresto. I programmi di frequenza cardiaca non dovrebbero essere fermati temporaneamente per poi iniziarli di nuovo. Per usare un programma di frequenza cardiaca di nuovo, riselezionare il programma ed iniziarlo da capo.

8 **Seguire i vostri progressi con i display.**

Vedere la fase 5 a pagina 12.

9 **Accendere i ventilatori se desiderato.**

Vedere la fase 7 a pagina 13.

10 **Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.**

Vedere la fase 7 a pagina 15.

COME USARE IL PROGRAMMA FITNESS TEST

Il programma fitness test misura il vostro livello massimo d'ossigeno (VO2). Per risultati ottimali, il programma dovrebbe essere usato il vostro livello di energia è alto; il programma non dovrebbe essere usato se vi siete già allenati durante il giorno. Seguire le fasi sottostanti per usare il programma.

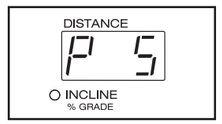
1 Indossare il cardiofrequenzimetro torace.

Dovete indossare il cardiofrequenzimetro torace per usare il programma fitness test. Vedere le istruzioni a pagina 9.

2 Inserire completamente la chiave nella consolle.

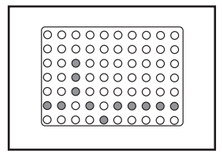
Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

3 Selezionare il programma fitness test.



Quando viene inserita la chiave, il modo manuale sarà selezionato. Per selezionare il programma Fitness test, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che appaia nel display Distanza/Inclinazione una « P 5 ».

Quando viene selezionato il programma Fitness test, Il display Tempo/Andatura mostrerà che il programma sarà durata de 9 minuti.



Durante il programma Fitness test, la matrice mostrerà un grafico in movimento che rappresenta la vostra frequenza cardiaca. Ogni volta che un battito cardiaco viene identificato, apparirà un'ulteriore luce nella matrice.

4 Inserire il sesso.

Quando viene selezionato il programma Fitness test, le lettere « GEn » (genere) e una « m » (maschio) o una « F » (femmina) lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca. Premere i pulsanti + e – vicino al pulsante Inserire per selezionare il sesso, e dopo premere il pulsante Inserire.

5 Inserire l'età.

Dopo aver inserito il vostro sesso, la parola « AGE » [Età] e l'attuale età lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca. Se avete già inserito la vostra età, premere semplicemente il pulsante Inserire. Se ancora non avete inserito la vostra età, premere i pulsanti + e – vicino al pulsante Inserire per inserirla. Dopo, premere il pulsante Inserire.

6 Premere il pulsante d'Inizio o il pulsante Velocità + per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione per il programma. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Durante il programma Fitness test, la consolle regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant. Quando il programma è completato, il nastro scorrevole rallenterà fino a fermarsi ed il vostro livello massimo d'ossigeno VO2 apparirà nel display Tempo/Andatura.

Nota: Se la vostra frequenza cardiaca eccede il 70% della vostra frequenza cardiaca massima valutata durante la prima parte del programma, o se la vostra frequenza cardiaca eccede l'85% della vostra frequenza cardiaca massima valutata per più di pochi secondi in qualsiasi momento durante il programma, o se il vostro battito non viene identificato per diversi secondi durante il programma (le lettere « PLS » lampeggeranno nel display Calorie/Frequenza Cardiaca, il programma fitness test si fermerà ed uno zero (0) apparirà nel display Tempo/Andatura.

7 Seguire i vostri progressi con i display.

Vedere la fase 5 a pagina 12.

8 Accendere i ventilatori se desiderato.

Vedere la fase 7 a pagina 13.

9 Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave dalla consolle.

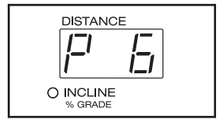
Vedere la fase 7 a pagina 15.

COME CREARE UN PROPRIO PROGRAMMA

1 Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 12.

2 Selezionare uno dei propri programmi.

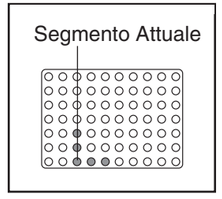


Quando la chiave viene inserita, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma proprio, premere ripetutamente il pulsante Selezione Programma fino a che una « P 6 » o « P 7 » apparirà nel display Distanza/Inclinazione.

Nota: Se il programma proprio non è stato ancora definito, tre colonne di indicatori si accenderanno nella matrice. Se si accendessero più di tre colonne di indicatori, fare riferimento a COME USARE UN PROPRIO PROGRAMMI a pagina 20.

3 Premere il pulsante Inizio o il pulsante Velocità + per programmare i livelli desiderati di velocità o inclinazione.

Subito dopo aver premuto il pulsante, il nastro scorrevole inizierà a muoversi. Tenersi al corrimano e con attenzione iniziare a camminare.



Vedere la matrice. Ogni proprio programma è diviso in segmenti di un minuto ciascuno. Una velocità ed una inclinazione possono essere programmate per ogni segmento. La velocità del primo segmento è mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. (Le inclinazioni non sono mostrate nella matrice.) Per programmare la velocità e l'inclinazione desiderata per il primo segmento, regolare semplicemente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant ai livelli desiderati con i pulsanti Velocità ed Inclinazione. Ogni volta che uno dei pulsanti Velocità viene premuto, si accenderà o spegnerà un ulteriore indicatore nella colonna Segmento Attuale.

Quando il primo segmento del programma è completato, l'attuale velocità e l'attuale inclinazione saranno conservate nella memoria. *Le tre colonne di indicatori si muoveranno poi una colonna sulla sinistra*, e la velocità per il secondo segmento sarà mostrata nella colonna lampeggiante del Segmento Attuale. Programmare la velocità e l'inclinazione per il secondo segmento come descritto sopra. Nota: Dopo che il terzo segmento è completo, le colonne di indicatori nel display programma non si muoveranno più sulla sinistra. Invece, ogni volta che un segmento è completo *la colonna lampeggiante del Segmento Attuale si muoverà una colonna sulla destra.* Se la colonna del Segmento Attuale raggiunge il lato destro del display programma, quando il segmento attuale è completo *tutte le colonne di indicatori nel display programma si muoveranno tre colonne sulla sinistra.*

Continuare a programmare la velocità e l'inclinazione per tutti i livelli desiderati; i programmi propri possono avere fino a quaranta segmenti. Quando avete finito con il vostro allenamento, premere due volte il pulsante Arresto. La velocità e l'inclinazione che avete programmato ed il numero dei segmenti che avete programmato verranno poi conservati nella memoria.

4 Alla fine del programma, rimuovere la chiave.

Vedere la fase 7 a pagina 15.

Per identificare le parti mostrate su questo diagramma, vedere la LISTA PARTI a pagina 34 e 35 del MANUALE D'ISTRUZIONE.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL78130

R0304A

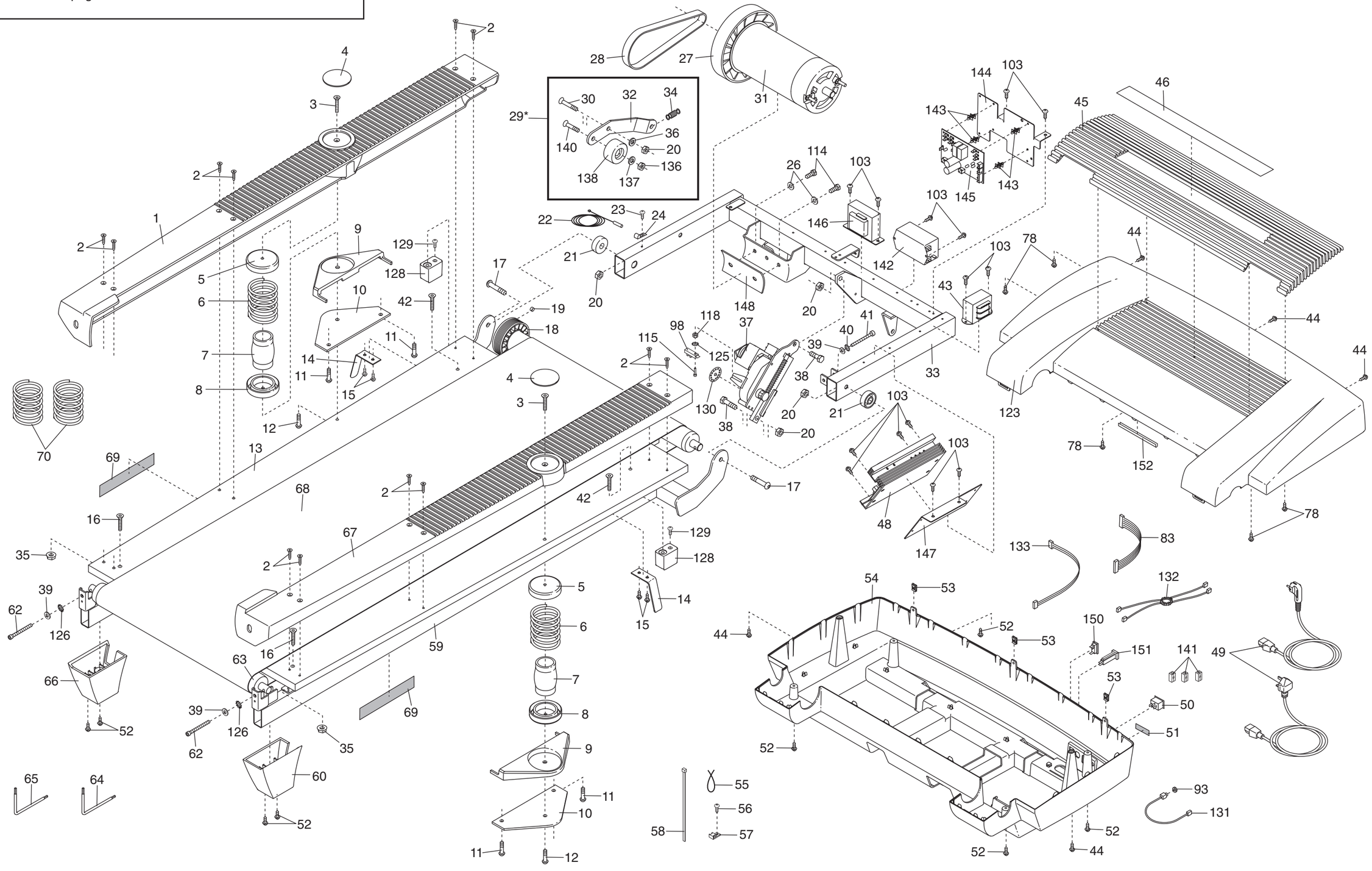
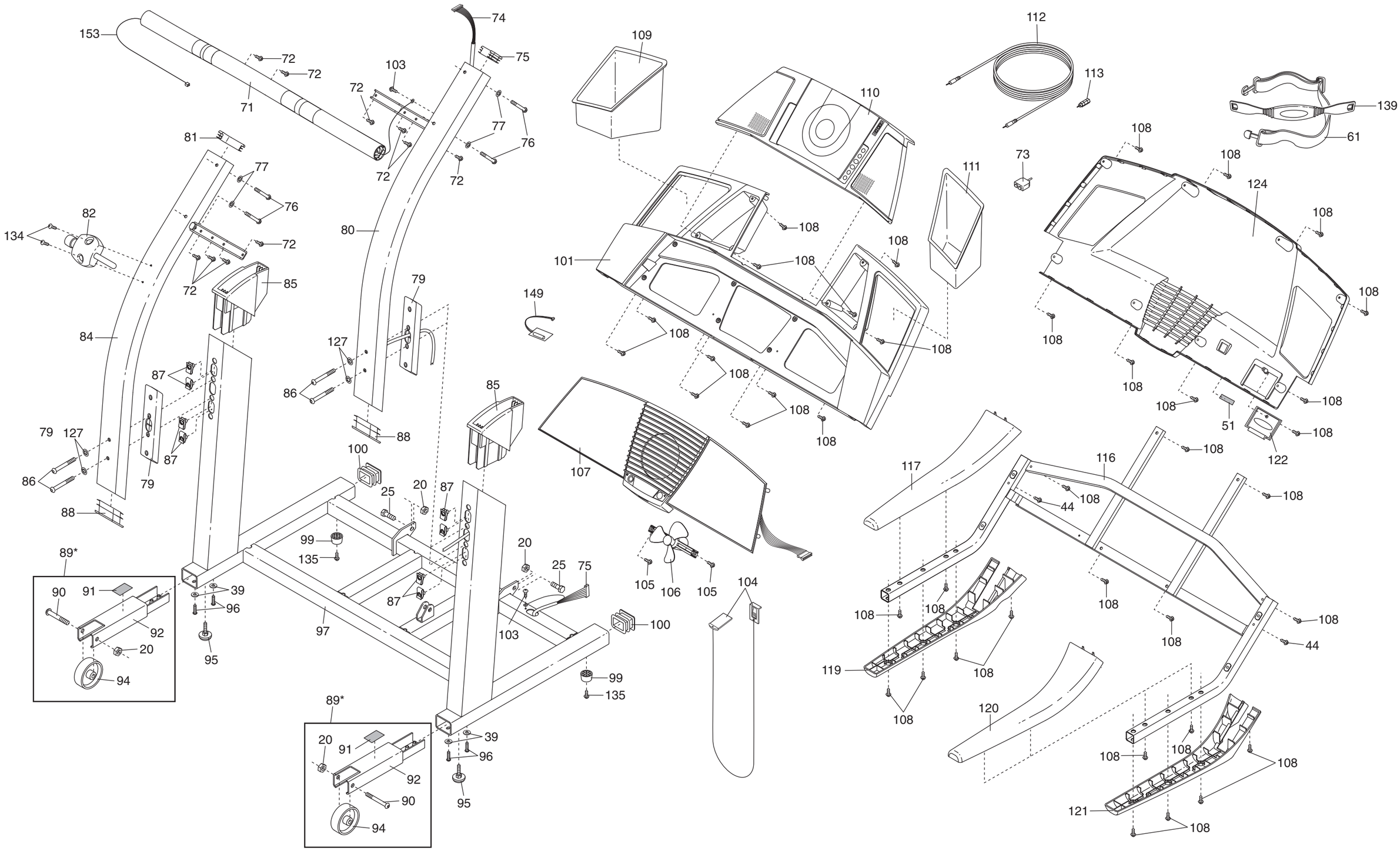


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº PETL78130 R0304A


153
71
72
72
72
103
74
75
77
76
72
72
81
77
76
72
72
82
134
85
84
80
79
127
86
87
88
87
79
79
127
86
88
100
25
20
87
99
135
89*
90
91
92
20
94
39
96
95
97
87
85
20
25
75
103
100
99
135
89*
20
91
92
90
94
39
96
95
109
110
108
108
108
101
108
108
108
108
149
107
105
106
105
104
112
113
111
73
139
61
108
108
124
108
108
108
108
108
108
108
51
122
108
108
108
108
108
108
108